

الفصل الثاني

٢/ القراءات النظرية و الدراسات السابقة

١/٢ القراءات النظرية :

- ١/١/٢ مفهوم الاحتراق بصفة عامة .
- ٢/١/٢ مفهوم الاحتراق النفسي في المجال الرياضي .
- ٣/١/٢ العلاقة بين الضغط والاحتراق النفسي .
- ٤/١/٢ الفروق الفردية في القابلية للاحتراق النفسي .
- ٥/١/٢ أسباب وعوامل الاحتراق النفسي .
- ٦/١/٢ مراحل الاحتراق النفسي .

٢/٢ الدراسات السابقة :

١/٢/٢ الدراسات العربية.

٢/٢/٢ الدراسات الأجنبية.

٣/٢/٢ التعليق على الدراسات السابقة .

٤/٢/٢ الاستفادة من الدراسات السابقة في توجيه البحث الحالي

٢/ القراءات النظرية و الدراسات السابقة

١/٢ القراءات النظرية :

١/١/٢ مفهوم الاحتراق بصفة عامة :

إن ممارسة النشاط الرياضي لفترة طويلة وبشدة عالية لا يؤدي بالضرورة إلى الصحة المثلى حيث أن الكثير من رياضي المستوى العالي (الصفوة) يعانون العديد من المشكلات مثل التعب المزمن ، الإصابة والمرض ، الضغوط النفسية ، الاحتراق النفسي .

ويعتبر الاحتراق النفسي **Psychological Burnout** من المصطلحات التي ظهرت في بداية السبعينات وخاصة في مجال ضغوط العمل ، ويمكن القول بأن عالم النفس هربرت فرندنبرج **Freudenberger** أول من استخدم مصطلح الاحتراق النفسي في بعض كتاباته عام ١٩٧٤م للإشارة إلى نتائج الضغوط التي يعاني منها بعض العاملين في الوظائف المهنية والتي تتميز بأنها ضاغطة ثم أصبح الآن من المصطلحات الأكثر شيوعاً في مجالات عديدة منها الرياضة . (٣ : ١٥)

وفي السنوات الأخيرة اهتم علم النفس الرياضي بظاهرة الاحتراق النفسي وقام بعض الباحثين بإجراء بعض الدراسات والبحوث على اللاعبين الرياضيين لمحاولة التعرف على مدى انتشار الاحتراق النفسي بينهم ومحاولة التعرف على الأعراض المباشرة والأسباب التي تؤدي إلى الاحتراق .

وقد تعددت وجهات نظر الباحثين حول مفهوم الاحتراق النفسي فأشار "ماسلاش **Maslach**" (١٩٧٦م) إلى أن الاحتراق النفسي هو فقد الاهتمام بالناس الذي يعمل معهم الشخص كاستجابة للضغط المرتبط بالعمل ويقوم مفهوم "ماسلاش **Maslach**" على الموقف أو البيئة التي تؤثر في الفرد وهذا يتفق مع مفهوم "سويني **Sweeny**" الذي يؤكد أن الخصائص المحددة لبيئة العمل قد تسهل أو تعرقل نمو الاحتراق وهذا يوضح أن طبيعة العمل تساعد على حدوث الاحتراق وليس فقط طبيعة الشخص الذي يؤدي العمل . (٢٣ : ١٦)

ويذكر كل من "بنجامين ، وديفيد **Benjamin & David**" (١٩٩٧م) نقلاً عن "تشرنس و فاربر **Cherniss & Farber**" أن الاحتراق النفسي هو عبارة عن اختلال التوازن بين الموارد (القدرة ، الوقت) ومتطلبات الفرد مما يسبب استجابة انفعالية سريعة وقصيرة المدى نحو هذا الاختلال في التوازن وتتميز هذه الاستجابة بمشاعر القلق **Anxiety** والتوتر **Tension** والتعب **Fatigue** والإرهاك **Exhaustion** ، ولذا فإن الاحتراق النفسي بمعناه العام هو تناقص بين هذه المتطلبات التي تعرضها المنظمة وبين ما يستطيع الفرد إعطاؤه (القدرة ، الوقت) . (١٨ : ٦٧)

كما يشير "سميث **Smith**" (١٩٨٦م) إلى أن الاحتراق النفسي هو تفاعل بين عدة عوامل والتي تؤدي إلى علامات أو أعراض بدنية و سلوكية و معرفية و عاطفية وانفعالية . (٣٠ : ٣٦)

وقد أشار كل من "بنجامين وديفيد **Benjamin & David**" (١٩٩٧م) إلى أن الاحتراق هو رد فعل نتيجة الضغط المزمن ويشمل تفاعلاً بين البيئة والخصائص الشخصية للفرد . (١٨ : ٣٠)

وبالرغم من تعدد وجهات نظر الباحثين في مجال علم النفس العام عن مفهوم الاحتراق النفسي إلا أن أغلبها يدور حول البيئة المحيطة بالفرد والموقف ، وتتفق هذه المفاهيم في الجوانب التالية :

- أن الاحتراق يسبب دائماً الإنهاك بصورة المتعددة (انفعالي ، عقلي ، بدني) .
- يحدث تغير شخصي نحو الأسوأ أي تغير سلبي في استجابة الفرد وعلاقته مع الآخرين نتيجة الإنهاك بصورة المختلفة.
- الشعور بنقص الإنجاز الشخصي والذي ينتج عنه اتجاهات سلبية نحو الذات ، وتقدير الفرد لنفسه ، ومشاعر الفشل والكآبة ويتضح هذا في نقص إنجاز الفرد .
- لا يحدث الاحتراق النفسي نتيجة الضغط النفسي العرضي أي الذي يحدث أحياناً وإنما يحدث نتيجة الضغط المزمن ، وهي عملية تستغرق فترة طويلة من الوقت .
- إن الاحتراق النفسي يتأسس على مبدأ الفروق الفردية بين الأفراد أي يختلف من فرد لآخر .

(١٨ : ٧٠)

٢/١/٢ مفهوم الاحتراق النفسي في المجال الرياضي :

يذكر " سميث Smith " (١٩٨٦ م) تعريفاً أكثر تحديداً في المجال الرياضي والنشاط البدني إذ يرى أنه استجابة تتميز بالإنهاك الذهني والانفعالي وتظهر كنتيجة تكرر جهد كبير غير فعال لمواجهة متطلبات التدريب والمنافسة ويضيف " سميث Smith " أن السمة الأساسية للاحتراق هي انسحاب نفسي وعاطفي وبدني من نشاط كان ممتعاً . (٣٠ : ٣٦ - ٥٠)

ويشير " أسامة راتب " (١٩٩٧ م) نقلاً عن " فيندر Fender " أن الاحتراق النفسي يتميز بالإنهاك الانفعالي أو البدني يؤدي إلى انخفاض مستوى الرياضي إضافة إلى العديد من المشاعر النفسية السلبية التي ربما تصل إلى الاكتئاب . (٣ : ١٦)

ويشير " واينبرج Weinberg " (١٩٩٠ م) إلى أن الاحتراق النفسي رد فعل نتيجة الضغط المزمن والمستمر يشمل تفاعلاً بين البيئة والخصائص الشخصية ، وهو تفاعل بين عدة عوامل والتي تؤدي إلى علامات أو أعراض بدنية و سلوكية و معرفية و عاطفية وانفعالية ، واستجابة تتميز بالإنهاك الذهني والانفعالي وتظهر كنتيجة تكرر جهد كبير غير فعال لمواجهة متطلبات التدريب والمنافسة. (٣٢ : ٦٨)

كما يذكر " أسامة راتب " (١٩٩٧ م) نقلاً عن " فليبن Flippen " تعريفاً أكثر تحديداً للاحتراق النفسي للرياضي حيث يتضمن أنه حالة من الانسحاب أو التدمير أو فقدان دافع المنافسة تصيب الرياضي قبل أن يصل إلى أفضل مستوى أداء متوقع منه . (٣ : ١٦)

ويشير " أحمد عزت راجح " (١٩٩٤ م) إلى أن الاحتراق النفسي للشخص الرياضي هو ابتعاد الشخص المتأزم عن المواقف التي تحتمل وتثير في نفسه الضغط والقلق خاصة مع الناس فإذا بالرجل يترك أسرته والطالب يترك دراسته جانباً للفشل فيها (الرياضي يترك رياضته إما خوفاً من الفشل أو لتعرضه من ضغوط المدرب أو الأسرة أو الجمهور) أو لأن الرياضة التي يمارسها لا تتفق مع ميوله ورغباته وقدراته بل أنه يمارسها رغماً عنه فإذا اضطرت الظروف للبقاء في هذه المواقف التي تتوقع فيه وعاش بجوار الناس لا معهم . (٢ : ٥٥٤ ، ٥٥٥)

كما يوضح كل من " وينبرج ، وجولد Weinberg & Gould " (١٩٩٥ م) أن الاحتراق النفسي عبارة عن عدم توازن أو فشل التوازن بين المتطلبات النفسية والاستجابة للتدريب وذلك تحت شروط معينة ، وعند فشل التوازن بينهما ينتج عنهما ما نسميه بالاحتراق النفسي . (٣٣ : ٩٦)

بينما يرى " أسامه راتب " (١٩٩٧ م) أن الاحتراق النفسي هو انسحاب أو تدمير أو فقدان دافع المنافسة للرياضي قبل أن يصل إلى أفضل مستوى أداء متوقع منه ، ويحدث عادة نتيجة بذل الرياضي جهداً غير فعال لمواجهة متطلبات التدريب والمنافسة ، كما أن حالة الاحتراق النفسي ترتبط بالعديد من المشاعر والاستجابات النفسية السلبية للرياضي نحو نفسه والآخرين وعملية التدريب ككل . (٦ : ١٦٦)

ولذا يعتبر الاحتراق النفسي حالة من الإنهاك البدني والنفسي التي تصيب اللاعب نتيجة الزيادة المبالغ فيها لضغوط حمل التدريب من حيث الكم والشدة ، نتيجة لزيادة الضغوط النفسية الناتجة عن الاهتمام الزائد بالمكافأة والفوز ، وتعرض اللاعب لكثير من خبرات الفشل ، بحيث تصبح ممارسة الرياضة مصدراً للإحباط بدلاً من الرغبة في الاستمتاع والقلق بدلاً من التحدي والخوف من الفشل بدلاً من النجاح ، فكان ظاهرة الاحتراق ترتبط أكثر بالعديد من المشاعر والاستجابات النفسية السلبية للاعب نحو نفسه والآخرين وعملية التدريب ككل وتنتهي عادة بحالة من الإجهاد النفسي والانفعالي تؤدي إلى انسحابه وعزوفه عن ممارسة الرياضة ، وبمعنى آخر فإن ظاهرة الاحتراق النفسي للاعب في الرياضة تعني فقدان الرياضي للاعب واعد أو نجم متألق انسحب من الرياضة بالرغم من أنه يمتلك مقومات النجاح والتفوق البدني و المهاري ولكنه يفقد إلى الحماس ودافع المنافسة والرغبة في مواصلة التدريب . (٤ : ٢٤٣)

٣/١/٢ العلاقة بين الضغط والاحتراق النفسي :

إن الاحتراق النفسي يعطي تصوراً كبيراً عن تأثير الضغوط النفسية على اللاعب الرياضي وعلى علاقته بالآخرين ، ويرجع السبب في ترك اللاعبين للرياضة أو عدم إنجازهم للأهداف المتوقعة وذلك خلال فترة طويلة من الصراعات والضغوط النفسية التي يتعرض لها اللاعب الرياضي أثناء قيامه بالأداء في المنافسة والتدريب ، وكذلك الاحتراق النفسي لا يؤثر على اللاعب ولكنه يمتد ليؤثر على كل العاملين في المجال الرياضي من مدربين أو محكمين أو إداريين . (١٩ : ١٥٧)

ويعتبر " سيلبي Selye " هو أول من تعرض للجانب التطبيقي لمفهوم الضغط Stress وقد أشار إلى أن الضغوط النفسية هي من الأسباب الرئيسية لحدوث الإجهاد والانفعال الزائد لدى الفرد وأن الضغوط موجودة لدى كل فرد ولكن بدرجة معينة وأن التعرض المستمر للضغوط النفسية الحادة يؤثر بصورة سلبية على حياة الفرد وهذا يؤدي إلى ظهور الأعراض المرضية الجسمية والنفسية .

والضغط النفسي للاعب يتضح من خلال المواقف التي يمر بها اللاعب الرياضي خلال عملية التدريب وتحقيقه للأهداف المطلوبة فمن خلال هذه المواقف يكون لدى اللاعب الرياضي بعض الإدراكات عما هو المطلوب منه وبين ما يريد تحقيقه كما يكون بالمقارنة بين ما هو مطلوب منه وبين ما يستطيع أن يقوم به أو يؤديه . (١٤ : ١٣)

فإذا أدرك اللاعب الرياضي أن المطلوب تحقيقه يزيد عن قدراته فهو في موقف مهدد أي تحت تأثير الضغط النفسي وكلما ازداد شعور اللاعب الرياضي بأهمية النتائج المترتبة على عدم قدرته على

تحقيق هذه المطالب كلما زادت شدة الضغط الذي يشعر به ومع تعرض اللاعب الرياضي لفترات طويلة من الضغط المزمن الذي يزيد عن إمكاناته وقدراته النفسية والبدنية يبدأ ظهور أعراض الإجهاد والإنهاك الانفعالي ثم الوقوع في الاحتراق النفسي الذي قد يؤدي إلى اعتزال اللاعب للرياضة ككل .

وقد أشار " سيلبي Selye " إلى أن هناك عاملين رئيسيين يؤديان إلى حدوث الضغط النفسي وهما :

زيادة الحمل الكمي " *Quantitative Overload* " :

ويقصد به زيادة حجم وفترة الأداء المطلوب إنجازه ويرتبط هذا بانخفاض مستوى الدافعية وتقدير الذات .

زيادة الحمل الكيفي " *Qualitative Overload* " :

ويقصد به زيادة صعوبة الأداء المطلوب إنجازه وإدراك اللاعب بعدم قدرته على الأداء وكذلك يرتبط بالتوتر والاستثارة والقلق وانخفاض الثقة بالنفس . (١٤ : ١٥)

لكن ليس كل فترة قصيرة من الضغوط النفسية التي يتعرض لها اللاعب تكون سبباً لوقوعه في الاحتراق النفسي لأن الاحتراق النفسي ينشأ عن فترات طويلة من الضغط النفسي المزمن ، كما أن هناك أيضاً نوعاً من الضغوط النفسية تعني التأثير السلبي على حياة اللاعب ، الضغط النفسي الإيجابي هو ذلك الضغط الذي يدفع اللاعب إلى بذل المزيد من الجهد لمحاولة النجاح في عمله والوصول إلى الوضع الأفضل من الراحة النفسية والبدنية والذي يطلق عليه (الوضع الأفضل من الراحة النفسية والبدنية) ، لأنه لا توجد دافعية أو حافز أو متعة للاعب بدون وجود هذا الضغط الذي يعتبر بمثابة دافع قوي أو تحدي يثير دافعيته نحو العمل أو الإنجاز ، وهذا الضغط الإيجابي يعني وجود توازن بين الحاجات المطلوب من اللاعب تحقيقها وبين إمكاناته النفسية والبدنية . (١٩ : ١٧٠)

هذا ويرى الباحث إن الاحتراق النفسي للاعب لا يحدث على حين غرة أو بصورة فجائية ولكن يحدث بصورة تدريجية عبر فترة طويلة نسبياً من الزمن نتيجة لسلسلة متصلة الحلقات من الضغوط والأعباء والمتطلبات والمسؤوليات التي لا يستطيع اللاعب مواجهتها أو التصدي لها وكنتيجة لتراكمها ومحاولة اللاعب إنكار هذه الجوانب السابق ذكرها أو الاستهانة بها أو محاولة كبتها أو تأجيل النظر إليها لا يساعد على ابتعاد اللاعب عن حافة الاحتراق بل قد يسهم في الإسراع بحدوث الاحتراق نتيجة لهذه التراكمات . لذا ينبغي على اللاعب الرياضي معرفة مصادر الاحتراق النفسي حتى يتمكن من تجنب الاحتراق أو محاولة مكافحته أو التصدي له .

٤/١/٢ الفروق الفردية في القابلية للاحتراق النفسي :

تتأسس ظاهرة الاحتراق النفسي على مبدأ الفروق الفردية بين الأفراد أو اللاعبين فنجد أن بعض اللاعبين قد يصاب بالاحتراق النفسي نتيجة الإجهاد والإنهاك الناتج من الإفراط في العمل وزيادة الضغوط والأعباء والمتطلبات الواقعة على كاهل الفرد الرياضي بصفة مستمرة بينما نجد آخرين يستمروا في الرياضة بدون إصابتهم بالاحتراق النفسي لأنهم قد حصلوا على بعض الرسائل لمواجهة ضغوط العمل لكن بالرغم من هذا فإنه توجد للوسائل البدنية والنفسية لكل لاعب يطلق عليها (طاقة التكيف) والتي تعرف على أنها الوضع الذي عندما يصل الفرد عنده للاحتراق فإنه يعتمد على ما يدخره من طاقة فردية ، فإذا افترضنا أن هناك لاعبان (أ ، ب) يعانيان من ضغوط نفسية متساوية فإن رد الفعل الأول لهذا الضغط هو حدوث انزعاج أو صدمة نتيجة الضغط ، ثم يتبع ذلك انخفاض في مستويات الطاقة لأن كل من اللاعبين (أ ، ب) يعد نفسه المتفاعل مع الضغط ويريد أن يتغلب عليه فيبدأ التحدي بين الضغط والإمكانات النفسية والبدنية لكل من (أ ، ب) وبعده بفترة من المقاومة (أسابيع أو أعوام) تنفذ مستويات الطاقة لكل منهما ويتبع ذلك نشأة أو حدوث الاحتراق النفسي ، لكن قد نجد أن اللاعب (أ) يتميز بطاقة التكيف أقل من اللاعب (ب) ويواجه الحاجات والمتطلبات المستمرة والزائدة للعمل ويصل إلى الاحتراق النفسي قبل اللاعب (ب) . (١٤ : ٣٩ ، ٤١)

٥/١/٢ أسباب وعوامل الاحتراق النفسي :

أ - شخصية اللاعب الرياضي :

هناك فروق فردية واضحة في الشخصية بين كل لاعب رياضي وآخر واللاعب الرياضي الذي يمكن أن يقترب من حافة الاحتراق بدرجة أكبر من اللاعب الآخر الذي يتسم بنقص الدافعية نحو الإنجاز والتفوق والافتقار إلى الثقة بالنفس وفاعلية الذات ونقص تقدير الذات ودرجات عالية في سمة القلق كما يتسم بالنزعة التشاؤمية بدرجة أكبر من اتسامه بالنزعة التفاؤلية عند النظر إلى المواقف والأحداث المختلفة ويفتقر إلى عامل الصلابة وبالتالي لا يتسم بسمة الالتزام أو التحكم في الذات أو التحدي ويميل إلى تعليل وعزو الأسباب والمواقف والأحداث على أنها خارج نطاق تحكمه . (١٤ : ٣٨)

ب- قيمة الإنجاز الشخصي :

يعتبر عدم تحقيق اللاعب الرياضي لإنجازات أو نجاحات في مجال رياضته التخصصية أو إدراكه أن تكون إنجازاته متواضعة ولا ترقى لمستوى قدراته واستطاعته أو توقعاته ، بالإضافة إلى تكرار هزائمه ومروره بالعديد من خبرات الفشل أو إدراكه بأن الآخرين ، وخاصة أولئك الذين يهتم بأرائهم وتقييمهم للمدرب الرياضي أو الإداري الرياضي أو النقاد الرياضيين لا يقدرونه حق قدره أو يقدرونه بصورة سلبية مغالى فيها . (١٤ : ٣٨)

ج - وضع أهداف طموحة أكثر من قدرات اللاعب :

الاهتمام الزائد بالمكسب والفوز فإن المدرب غالباً ما يقترح أهداف تزيد عن قدرات اللاعب أو يمكن أن يضع اللاعب أهدافاً تفوق قدراته الشخصية وبالتالي من الصعب تحقيقها بالرغم من جدية التدريب وبذل الجهد الأمر الذي يجعل اللاعب عرضة لظاهرة التدريب الزائد أملاً في تحقيق هذه الأهداف ، وعندما يفشل يصبح أكثر عرضة للضغوط السلبية التي تؤدي إلى الاحتراق .

وأنة من الأهمية ألا يخلط المدرب و الرياضي بين ما هي قدرات اللاعب ، وما يريد أن يكون عليه حتى يتم وضع أهداف واقعية ولكن هناك أسباب عديدة تؤدي إلى وضع أهداف للرياضي تفوق قدراته من هذه الأسباب ما يلي .

- رغبة الرياضي في الحصول على المكافأة نظير الفوز ، تدفعه إلى وضع أهداف تكفل الفوز بالرغم من أنها تفوق استعداداته وقدرات استعداداته وقدراته .
- يحدث أن يقترح المدربون أو المهتمون بأداء اللاعب مثل الآباء أهدافاً تفوق استعداداته وقدراته لأنهم يفتقدون إلى المعلومات الكافية حول قدرات الرياضي أو قدرات المنافس وظروف المنافسة .
- يحدث أن يحقق الرياضي تقدماً سريعاً في بعض مراحل الأداء كما هو الحال في المسابقات الرقمية ويتوقع أن يستمر هذا المعدل في الفترات التالية بالرغم من صعوبة ذلك .

(٣ : ٣١)

د- ضغوط المجال الرياضي :

يقصد بالضغوط في المجال الرياضي تلك الضغوط المرتبطة بالعلاقات المتشابكة والمركبة بين اللاعب وكل من المدرب الرياضي والإداري الرياضي و جماهير المتفرجين في المنافسات الرياضية وخاصة من المتعصبين ووسائل الإعلام الرياضي وغيرهم ممن تربطهم مع اللاعبين العديد من العلاقات في المحيط الرياضي وما يرتبط بنوعية هذه العلاقات من انتقاد أو ديكتاتورية أو عدم التقدير الكافي أو عدم التحفيز أو التشجيع أو محاولة المطالبة بتحقيق مستوى طموحات مغالى فيها . (١٤ : ٣٩)

ومن أهم الضغوط التي يعاني منها الرياضي والتي ترتبط بالمنافسات الرياضية :

- الاهتمام المغالى فيه بالنتائج في مقابل عدم الاهتمام بالأداء ، أي أن الفوز في المنافسة بأي وسيلة هو الهدف الرئيسي في حين أن بذل الجهد في الأداء بغض النظر عن الفوز أو الهزيمة قد ينظر إليه على أنه جانب هامشي .
- الاشتراك في المنافسات بصورة مغالى فيها ، أو الاشتراك في المنافسات دون فترات كافية للراحة والاستشفاء وما قد يرتبط بذلك من القلق والاستثارة والتوتر واستنزاف قوى وطاقات اللاعب .
- تكرار خبرات الفشل والهزائم المتكررة والظهور بمستويات رياضية منخفضة وما يرتبط بذلك من عوامل نفسية كالخوف الدائم من الفشل وعدم الثقة بالنفس .

تتميز المنافسات الرياضية بحدوثها في حضور جماهير المشاهدين ، ويختلف تأثير المشاهدين على الرياضيين طبقاً للعديد من العوامل ، كما أن العديد من الرياضيين يضعون لعامل الجمهور أو المشاهدين الكثير من الاعتبار وما لهذا الاعتبار من عبء ثقيل وضغوط شديدة تقع على الرياضي بجانب الأعباء الأخرى . (١٤ : ٢٥،٢٦)

هـ - تكرار الإصابة البدنية أو النفسية :

اللاعب الرياضي الذي قد حدثت له إصابة قد تكون بدنية أو نفسية قد تمنعه من العودة لمستوياته السابقة حتى بعد تأهيله من الإصابة الرياضية ومن ناحية أخرى قد تتكرر إصابة اللاعب في أجزاء مختلفة من جسمه أو قد تعاوده الإصابة القديمة وذلك في ضوء طبيعة النشاط الرياضي الممارس وهو الأمر الذي يلقي بالمزيد من الضغوط على الناحية البدنية والنفسية للاعب الرياضي. (١٤ : ٣٨)

و - ضغوط الحياة العامة :

يمكن القول بأن حياة اللاعب العامة أو الاجتماعية هي مجموعة الضغوط الخارجية والتي ترتبط بحياة اللاعب الاجتماعية خارج المجال الرياضي سواء في المجال العائلي أو الدراسي أو مجال العمل أو الأصدقاء والأقارب وغير ذلك من المجالات وما قد يرتبط بكل منها من صراعات أو تنافس أو مشكلات أو أعباء يصعب تحملها . (١٤ : ٣٩)

ويرى كل من " محمد شمعون ، وماجدة إسماعيل " (٢٠٠٢م) أن الجو المحيط أحد أهم الأبعاد العامة في مصادر الضغوط النفسية والاحتراق حيث وسائل الأعلام والجمهور وحضور الشخصيات العامة والبارزة في المجتمع والمقربون من اللاعب ، وقد ترجع ضغوط الجو المحيط إلى الغموض الذي يشوب المنافسة مثل عدم معرفة اشتراك اللاعب في المباراة إلا قبلها بوقت قصير وغيرها من الأبعاد التي يصعب التعرف عليها ، يضاف إليها ما نسمعه عن أفاظ في المجال الرياضي تمثل كلها مصدراً من ضغوط الحياة العامة التي تسبب الاحتراق النفسي في المجال الرياضي . (١١ : ١٩٢ ، ١٩٣)

ز - ضغوط التدريب :

يرتبط ذلك الحمل الزائد والتدريب الزائد الذي يتعدى حدود ونطاق قدرات واستطاعات اللاعب وكذلك المغالاة في الاشتراك في المنافسات الرياضية وفي مواجهة منافسين ذوي مستويات عالية وكذلك كثرة السفر والتنقل والترحال للاشتراك في المنافسات الرياضية . (١٤ : ٣٨)

فالتدريب الرياضي يتطلب المزيد من الوقت والجهد ، وكذلك الحال في التفوق الدراسي أو العمل ، كما أن كل منهم يمثل نوعاً من الاختبار أو الامتحان ، لذلك كثيراً ما يعاني الرياضي من كيفية التوفيق بين متطلبات التدريب ومتطلبات النجاح الدراسي والعمل ، حيث أنه قد يؤدي التدريب مرتين في اليوم ، وقد يمضي ساعات طويلة من الليل للاستذكار ومن ثم يزداد التعب والعبء البدني والنفسي على أجهزة الجسم المختلفة ويتوقع أن تزداد هذه المشكلة تأثيراً على الرياضي خلال فترة الامتحانات الدراسية أو المسابقات الرياضية ، ولذلك فإن الرياضي هذه الفترة نظراً للجهد البدني والذهني والتركيز المطلوبين في الدراسة وكذلك الجهد البدني والذهني والتركيز المطلوبين في التدريب الرياضي وعدم التوفيق بينهما مما يجعل اللاعب عرضة للاحتراق النفسي . (٣ : ٣٢)

هذا وتشهد برامج التدريب تطوراً هائلاً لأحمال التدريب خاصة للاعبين المستويات العليا ، ولقد أصبح من المألوف أن يتدرب الرياضي بواقع مرتين وربما أكثر في اليوم ، وأن هذا الجهد الكبير قد يستمر على مدار السنة كلها دون فترات توقف ، أو إن فترات التوقف تكون قصيرة جداً ، كما في برامج تدريب الألعاب (كرة القدم - كرة السلة - كرة اليد) أو الأنشطة الأخرى مثل (الجمباز - السباحة -

التنس) ، وفي هذا المعنى يوضح أبو العلا عبد الفتاح ١٩٩٦م أن رياضة المستويات العليا التنافسية ارتبطت بشكل كبير سواء على المستوى الأولمبي أو العالمي حتى المستويات المحلية ، بضرورة زيادة شدة وحجم الأحمال التدريبية المستخدمة خلال برامج التدريب للرياضيين ، مع الأخذ في الاعتبار أن مستوى الإنجاز الرياضي الذي حققه البطل هو الذي يتحكم في تحديد حجم وشدة وحمل التدريب خلال المرحلة التالية من أجل تطوير المستوى ، وبذلك أصبح المدرب ليس هو الذي يحدد درجة الأحمال التدريبية بقدر ما يفرضه عليه مستوى النتائج ، وهنا يجب التأكيد على أن هذا التحدي لا يرتبط بالنواحي البيولوجية فحسب ولكن تأثيره ربما يكون أكثر على الصحة النفسية للرياضي ، ولقد عبر الرياضيون كثيراً على أن أهم أسباب احتراقهم النفسي هو عدم حصولهم على الراحة الكافية التي تسمح لهم بالاستشفاء واستجماع القوى بعد أحمال التدريب . (١ : ٣٧)

ويبدو أن هناك تشابهاً بين كل من التدريب الزائد واحتراق الرياضي ، ويرجع سبب ذلك إلى أن كلا منهما نتيجة لضغوط التدريب والمنافسة . فعلى سبيل المثال يذكر أسامة راتب (١٩٩٧م) أن كل من التدريب الزائد واحتراق الرياضي متصلان وأن الاحتراق يحدث كنتيجة للتدريب الزائد المزمن Chronic Over Training وأنه يوجد تفاعل وتداخل بين أعراض التدريب الزائد والاحتراق النفسي . (٣ : ١٦)

هذا ويعرف " أسامة راتب " (٢٠٠٠م) التدريب الزائد بأنه الحمل التدريبي الذي يتميز بارتفاع شدته ويستمر فترة طويلة ويصعب على الرياضي التكيف معه مما يؤدي إلى الهبوط في مستواه في أداء أحمال التدريب أو المنافسات إضافة إلى ظهور بعض الأعراض النفسية والفسيوبيولوجية السلبية . (٦ : ٢٠٣)

وقد أكد " طلحة حسام الدين وآخرون " (١٩٩٧م) نقلاً عن " مورجان و داجلين Morgan & Daglien " من خلال دراسة استمرت عشر سنوات أن ارتفاع مستوى القلق والشعور بالإحباط والاكتئاب من المظاهر النفسية المصاحبة للتدريب الزائد ، هذه الاستجابة النفسية لها أهميتها القصوى وذلك في الحقيقة التي تنص على أداء التمرينات الحقيقة لها التأثير العكسي حيث تبعث البهجة والسرور ، اللاعب الذي يتعرض لعملية التدريب الزائد عادةً ما يكون حاد الطباع كما يظهر عليه علامات التقلب وصعوبة التركيز سواء في التدريب والمنافسة أو خلال حياته اليومية .

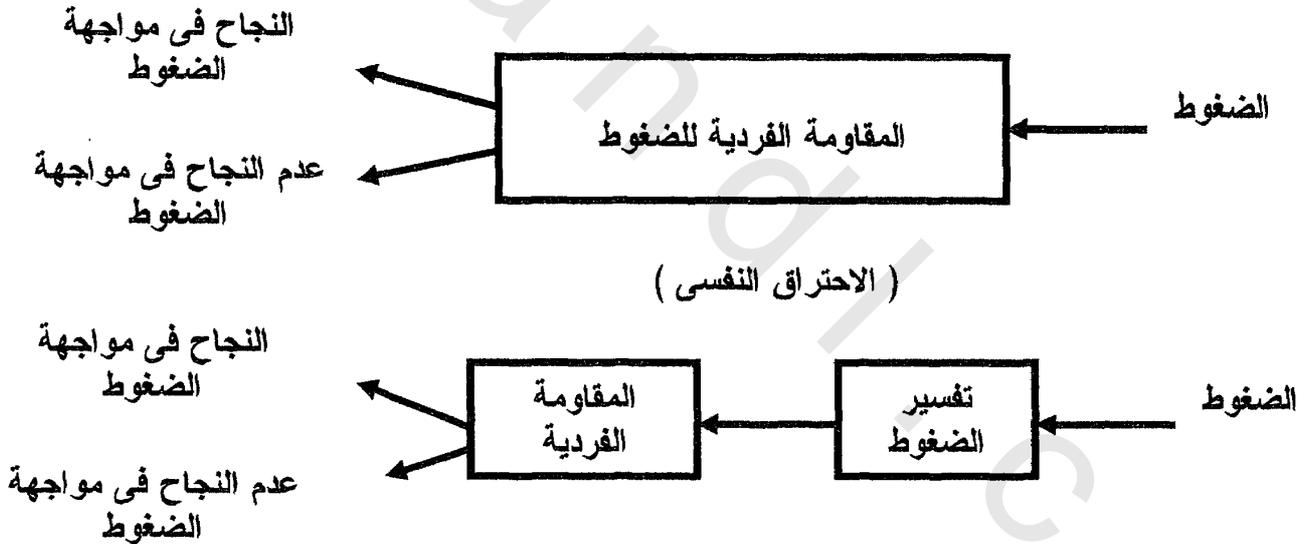
وقد يفضل اللاعب أن يقوم بالتدريب بمفرده كما يحاول الوصول إلى مكان التدريب قبل بدء التدريب مباشرةً ويغادر الملعب فور الانتهاء منه كما يعاني من صعوبة في النوم ويتعرض للأحلام مزعجة وقد يستيقظ لعدة مرات كما أنه لا ينام نوماً منتظماً ، كما أن عملية التدريب الزائد تحدث عندما تكون هذه الأعراض حادة وواضحة عند مقارنتها بالتعب الناتج عند التدريب لعدة أيام متصلة وبشدة عالية . (٩ : ٢٠١ ، ٢٠٢)

ويؤكد " عادل عبد البصير " (١٩٩٩م) أنه لا يمكن للمدرب التقدم والارتقاء بمستوى اللاعبين في حالة زيادة العبء البدني والعصبي الواقع على عاتقهم خلال ، وينظر لظاهرة التدريب الزائد الواقع على كاهل اللاعب بأنها ظاهرة معوقة للنشاط العصبي للاعب ، ويجب أن قدرة ومستوى

اللاعب لا ترتبط فقط بحالة العضلات والدورة الدموية وعملية النبض بل يتعلق بالدرجة الأولى بقدرة الجهاز العصبي الذي يسيطر على الناحية الوظيفية لتلك الأعضاء فأعاقة النشاط العصبي المعتاد يؤدي إلى عدم قدرة اللاعب على تعبئة الطاقات الموجودة لديه وإذا استمر وقوع حمل التدريب الزائد عن اللازم على كاهل اللاعب دون تغيير فذلك يزيد من احتمال حدوث تغيرات مرضية تتناول مختلف أعضاء جسم اللاعب . (١٠ : ٨٣)

ويبدو أن الرأي الأرجح هو الذي قدمه " أسامة راتب " (١٩٩٧م) نقلاً عن " مك كان Mc Cann " عندما ميز بين التدريب الزائد والاحتراق النفسي على أساس أن التدريب الزائد يرتبط بالضغوط الناتجة عن زيادة تأثير حمل التدريب Training Load دون تأثير تفسير مسببات هذه الضغوط أما عندما يعطي الرياضي اهتماماً لتفسير مسببات هذه الضغوط ، أي الناحية المعرفية للسلوك عندئذ يصبح الرياضي أكثر عرضة لحدوث أعراض الاحتراق النفسي . ويوضح شكل (١-٢) الفرق بين التدريب الزائد والاحتراق نتيجة لتأثير ضغوط التدريب .

(التدريب الزائد)

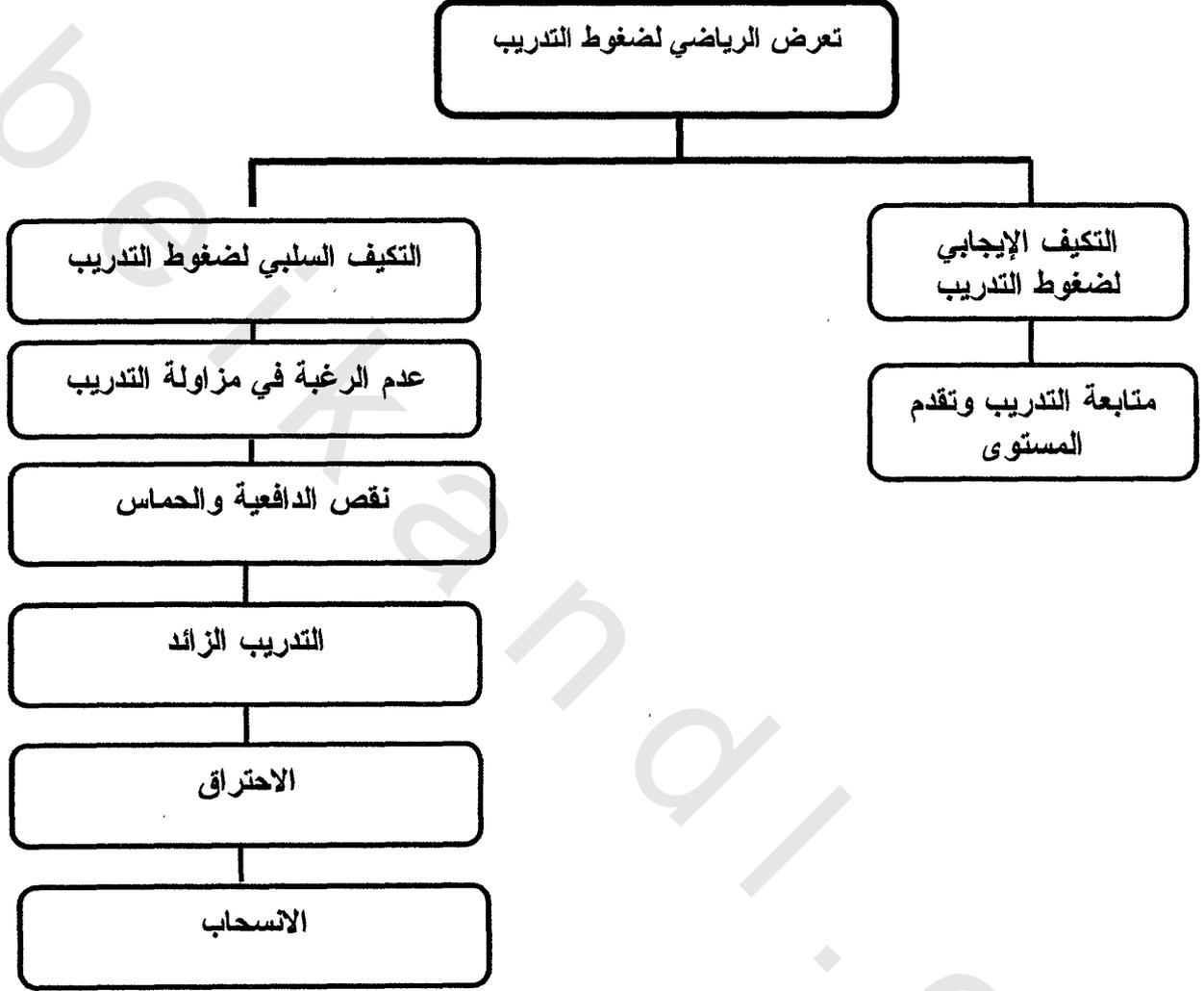


شكل (١-٢)

الفرق بين التدريب الزائد والاحتراق نتيجة لتأثير ضغوط التدريب

(٣ : ١٧)

ويوضح " أسامة راتب " (١٩٩٧م) أن الاحتراق يمثل مرحلة متأخرة من سوء تكيف الرياضي مع ضغوط التدريب يسبقها شعور الرياضي بالإجهاد ثم التدريب الزائد وتنتهي عادة بالانسحاب من الرياضة . ويوضح شكل (٢-٢) التكيف السلبي والإيجابي لضغوط التدريب .



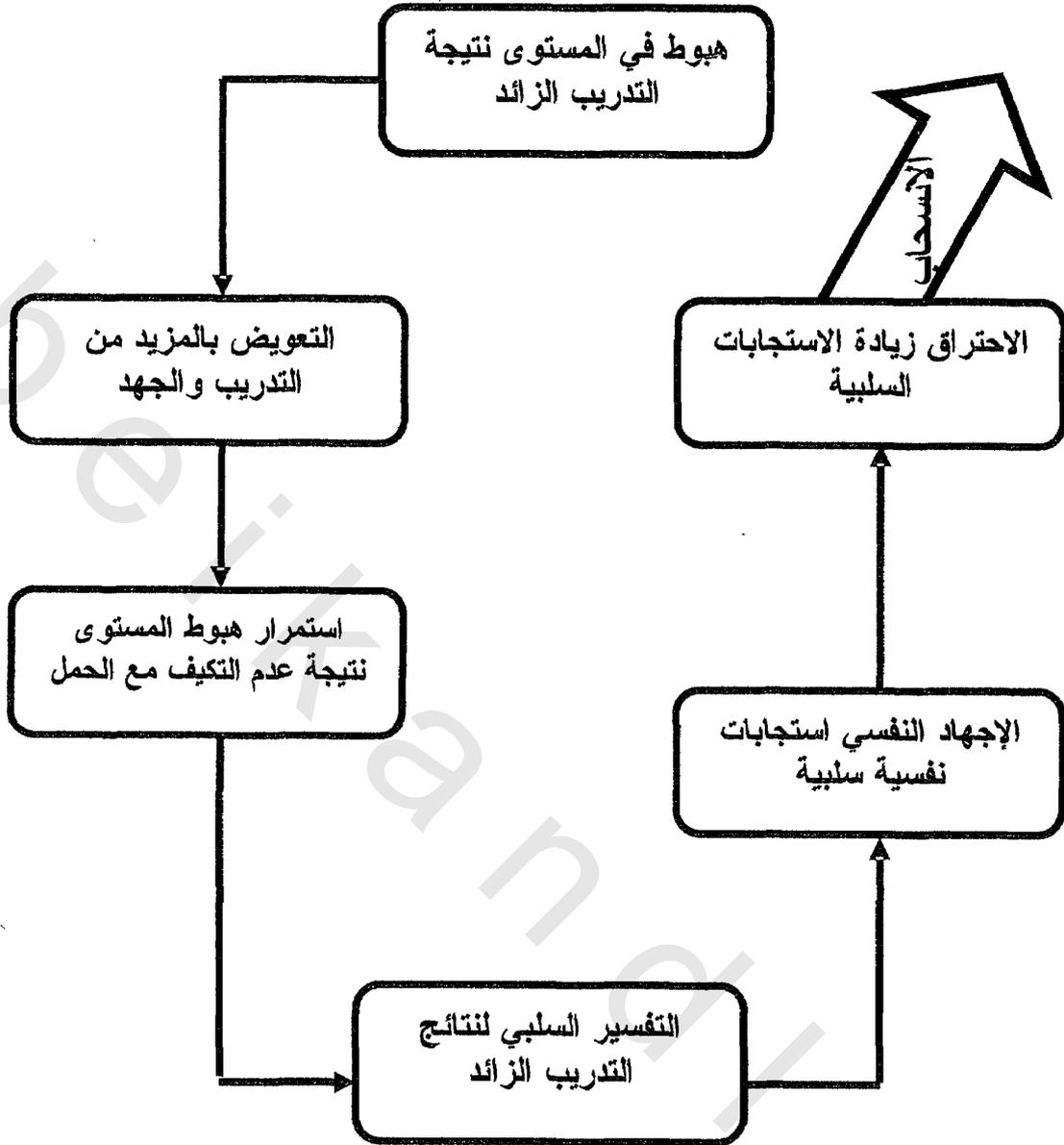
شكل (٢-٢)

التكيف السلبي والإيجابي لضغوط التدريب .

(٣ : ١٧)

٦/١/٢ مراحل احتراق الرياضي :

ينظر إلى الاحتراق النفسي في الرياضة على أنه المرحلة الأخيرة من زيادة العبء البدني والنفسي على الرياضي كما يوضحها شكل (٣-٣)



شكل (٣-٢)

مراحل احتراق الرياضي

حيث يتضح أن هناك عدة مراحل من زيادة الضغط النفسي تنتهي بالاحتراق ثم الانسحاب من الرياضة وهي كالتالي :

- أ- هبوط مستوى الرياضي سواء في أداء حمل التدريب أو عند أداء اختبارات الأداء والمنافسة ويكون ذلك عادة نتيجة التدريب الزائد .
- ب- عندما يدرك الرياضي هبوط مستواه بالرغم من عطاءه في التدريب فإنه يحاول أن يعوض ذلك بالمزيد من التدريب وبذل الجهد أملاً في تطوير مستواه نحو الأفضل .
- ج- يحدث كنتيجة للخطوة السابقة زيادة حمل التدريب مما يزيد من ضغوط التدريب ومن ثم يستمر هبوط مستوى الرياضي .

- د- يبدأ إدراك الرياضي للآثار السلبية الناتجة عن التدريب الزائد حتى يصبح العبء عقلياً وانفعالياً مرتبطاً بالتفكير السلبي بدلاً من كان العبء مرتبطاً بزيادة الحمل الزائد على أجهزة الجسم البيولوجية .
- هـ- يحدث نتيجة التفسير - الإدراك السلبي لأعراض التدريب الزائد من حيث (هبوط المستوى ، عدم قيمة الجهد ، نقص المكافأة والتقدير) ظهور أعراض الإجهاد النفسي متمثلاً في استجابات نفسية سلبية مثل : الإحباط ، زيادة الخوف من الفشل ، زيادة القلق ، ضعف الثقة بالنفس ، نقص تقدير الذات ، سهولة الغضب أو العدوان ، عدم الاهتمام أو اللامبالاة ، الاتصال السلبي مع المدرب والزملاء إلى العديد من الخبرات النفسية السلبية .
- و- عندما يستمر التدريب الزائد وتزداد درجة الإجهاد البدني وأن يمتلك الرياضي التفكير السلبي وعدم القدرة على مقاومته إضافة إلى زيادة الاستجابات النفسية السلبية السابقة حدة يصبح الرياضي أكثر عرضة للإرهاك البدني والذهني والانفعالي ومن ثم حدوث الاحتراق .
- ز- أن النتيجة المتوقعة لحدوث الاحتراق النفسي تتمثل في :

(١) الانسحاب الكلي من الرياضة :

أي يترك الرياضي الرياضة كلياً ويعتبرها خبرة سلبية ومصدراً للتوتر والإحباط والفشل وفقدان الثقة وعدم الحصول على التقدير أو المكافأة من الآخرين ، فإنه يترك الرياضة غير آسف وربما يبحث عن نشاط آخر بديل غير الرياضة .

(٢) الانسحاب الجزئي من الرياضة :

ويتخذ شكلين واضحين وهما :

- الانسحاب من الرياضة التي يمارسها والانتقال إلى رياضة أخرى .
- الاستمرار في ممارسة نفس الرياضة استجابة للضغوط الخارجية ، أي أنه يستمر في ممارسة مع المعاناة لآثار الاحتراق النفسي ومن ثم يكون أقل حماساً ، وطاقة وعطاء ، وأكثر عرضة للمشكلات النفسية أو حدوث الإصابة ومن ثم يستمر هبوط المستوى .

٢/٢ الدراسات السابقة :

قام الباحث بإجراء دراسة مسحية للدراسات السابقة ، حيث تم التوصل إلى ثلاث دراسات عربية ، (١٤) دراسة أجنبية وسوف يقوم الباحث بعرض تلك الدراسات وفقاً لتاريخ إجرائها من الأقدم إلى الأحدث .

١/٢/٢ الدراسات العربية :

١- أعدد " محمد عبد العاطي عباس " (١٩٩٨ م) (١٢) دراسة بعنوان " مصادر الاحتراق النفسي لدى لاعبي بعض الأنشطة الرياضية المختارة " وهدفت الدراسة إلى :

- التعرف على مصادر الضغوط النفسية والاحتراق النفسي لدى الرياضيين .
- بناء مقياس للتعرف على مصادر الضغوط النفسية والاحتراق النفسي لدى الرياضيين .

واستخدم الباحث المنهج الوصفي واشتملت عينة البحث على (٢١٦) لاعباً يمثلون الأنشطة الرياضية الجماعية (كرة القدم ، كرة اليد ، كرة السلة ، كرة الطائرة ، الهوكي) والألعاب الفردية (السباحة ، ألعاب القوى ، المصارعة ، الجودو ، الملاكمة) كما قام الباحث باستخدام مقياس الاحتراق النفسي للرياضيين إعداد الباحث .

ومن أهم النتائج التي توصل إليها الباحث :

- بناء مقياس نفسي يسمح بالتعرف على مصادر الضغوط النفسية والاحتراق النفسي لدى الرياضيين .
- تم تحديد مصادر الاحتراق النفسي للرياضيين من خلال وجود سبعة عوامل رئيسية

للضغوط النفسية والاحتراق النفسي التي تواجه الرياضيين وهي :

- الضغوط المرتبطة بأسلوب تعامل المدرب مع اللاعبين
- الضغوط المرتبطة بنقص تقدير الذات والمساندة الاجتماعية من الآخرين .
- الضغوط المرتبطة بنتائج المنافسة .
- الضغوط المرتبطة بالمظاهر الفسيولوجية والانفعالية للضغوط .
- الضغوط المرتبطة بقلق المنافسة .
- الضغوط المرتبطة بحمل التدريب الزائد .
- الضغوط المرتبطة بصعوبة تنظيم الوقت .

٢- أجرت " صفاء مصطفى درويش مصطفى " (١٩٩٩ م) (٨) دراسة بعنوان " الاحتراق النفسي للاعبي كرة السلة " وهدفت الدراسة إلى :

- بناء مقياس للاحتراق النفسي للاعبي كرة السلة .
- التعرف على أسباب الاحتراق النفسي للاعبي كرة السلة .

- التعرف على الفروق بين لاعبي ولاعبات (فرق المقدمة والمؤخرة) في أسباب الاحتراق النفسي .

واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لمناسبته لطبيعة البحث واشتملت عينة البحث (١٢٧) لاعباً من لاعبي كرة السلة والمشاركين في أندية الدوري المصري العام الممتاز لموسم ١٩٩٩ / ٩٨ م وهم (الأهلي ، الزمالك ، الإتحاد ، سبورتنج ، المقاولون ، الجزيرة ، سموحة ، طنطا) وناديا الدرجة الأولى الصاعدين وهما (غزل المحلة ، الترسانة) وعددهم (٢٢) لاعباً و فرق الدرجة الأولى للسيدات لموسم ١٩٩٩ / ٩٨ م تمثل أربعة فرق (الأهلي ، الزمالك ، سبورتنج ، الصيد) وعددهن (٤٨) لاعبة .

ومن أهم النتائج التي تم التوصل إليها :

- بناء مقياس الاحتراق النفسي للاعبي كرة السلة وأن الأسباب التي تؤدي إلى الاحتراق النفسي هي (زملاء الفريق ، المدرب الرياضي ، الإدارة العليا ، التدريب الرياضي ، المنافسة الرياضية ، التحكيم ، شخصية اللاعب ، إنجازة الشخصي ، الحياة اليومية ، وسائل الإعلام ، الجمهور والمشجعين) .
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية تشير إلى زيادة الاحتراق النفسي لفرق المؤخرة عن لاعبي المقدمة .
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية تشير إلى زيادة درجات الاحتراق النفسي المرتبطة بعوامل (المدرب الرياضي ، الإدارة العليا) لدى لاعبي الإتحاد والمقاولون عن لاعبي الزمالك والأهلي وزيادته عند لاعبي الجزيرة .
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية تشير إلى زيادة درجات الاحتراق النفسي المرتبطة بعوامل (المنافسة الرياضية ، التحكيم) لدى لاعبي الإتحاد والجزيرة والمقاولون عن لاعبي الزمالك والأهلي .
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية تشير إلى زيادة درجات الاحتراق النفسي المرتبطة بعوامل (شخصية اللاعب ، إنجازة الشخصي) لدى لاعبي الإتحاد والجزيرة والمقاولون عن لاعبي الزمالك والأهلي .

٣- أعدت " حسناء عبد الدايم محمد علي " (٢٠٠٤ م) (٧) بدراسة بعنوان " مصادر الاحتراق النفسي لدى لاعبي ومدربي مسابقات الميدان والمضمار وعلاقتهما بمستوى الأداء " .

وهدفنا الدراسة إلى التعرف على مصادر الاحتراق النفسي لدى لاعبي ولاعبات ومدربي مسابقات الميدان والمضمار ومعرفة الفروق بين اللاعبين واللاعبات في مصادر الاحتراق ، وتم استخدام المنهج الوصفي ، وقد بلغ حجم العينة (٣٩٠) لاعب ولاعبة و (٧٠) مدرباً وقد تم استخدام كل من المقاييس التالية كأدوات للبحث .

- مقياس الاحتراق النفسي للمدربين إعداد محمد حسن علاوي ١٩٩٦ م .

- مقياس الاحتراق النفسي للرياضيين إعداد محمد عبد العاطي عباس ١٩٩٨ م .

ومن أهم النتائج التي تم التوصل إليها :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في عوامل الاحتراق النفسي للاعبين واللاعبات في مسابقات الميدان والمضمار في المحور السابع (المظاهر السلوكية للسلوك) بينما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في باقي عوامل الاحتراق النفسي للاعبين واللاعبات وهي (ضغوط مرتبطة بالمساندة الاجتماعية من الآخرين ، المظاهر الفسيولوجية ، المظاهر الانفعالية ، قلق المنافسة ، حمل التدريب ، تنظيم الوقت) .
- توجد علاقة ارتباطية عكسية بين الضغوط المرتبطة بحمل التدريب الزائد وبين مستوى الأداء للاعب المضمار .
- توجد علاقة ارتباطية عكسية بين الضغوط المرتبطة بالمنافسة مع الآخرين والمظاهر الفسيولوجية للضغوط و المظاهر السلوكية للسلوك و المظاهر الانفعالية للضغوط وبين مستوى الأداء للاعب المضمار أي(كلما زادت الضغوط كلما قل مستوى أداء اللاعب) .
- توجد علاقة ارتباطية عكسية بين الضغوط المرتبطة بالمساندة الاجتماعية من الآخرين وبين مستوى الأداء للاعب الوثب .
- توجد علاقة ارتباطية عكسية بين المظاهر الفسيولوجية للضغوط وبين مستوى الأداء للاعب الوثب أي (كلما زادت المظاهر الفسيولوجية للضغوط كلما قل مستوى أداء اللاعب) .
- توجد علاقة ارتباطية عكسية بين الضغوط المرتبطة بحمل التدريب الزائد الضغوط المرتبطة بالمساندة الاجتماعية و المظاهر الانفعالية للضغوط و المظاهر السلوكية للضغوط وبين مستوى الأداء للاعب الرمي .

٢/٢/٢ الدراسات الأجنبية:

١- أعد " سيلفا Silva " (١٩٩٠ م) (٢٩) دراسة بعنوان " دراسة تحليلية لخبرة الرياضي في مواجهة الاحتراق النفسي وضغوط التدريب "

وهدفت الدراسة إلى التعرف على مصادر الضغوط النفسية التي تؤدي إلى الاحتراق ، واستخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لمناسبته لطبيعة البحث واشتملت عينة البحث على مجموعة من الرياضيين لأنشطة رياضية مختلفة وقد أشارت النتائج إلى :

- أن حوالي ٥% من الرياضيين تعرضوا لخبرة الاحتراق النفسي بواقع مرة أو مرتين خلال العمر التدريبي ، وأن هذه الخبرة السلبية من وجهة نظرهم تعتبر أسوأ خبرات التدريب .
- أن أهم مصادر الضغوط النفسية والاحتراق النفسي للرياضيين هي :

١. التعب البدني الشديد .
٢. عدم كفاية الوقت لاستعادة الشفاء واستجماع القوى المناسبة .
٣. عدم القدرة على مواجهة تلك الضغوط .
٤. الإحباط الناتج على محاولة إرضاء الآخرين (الآباء - المدرب - الزملاء - الجمهور) .

٢- قامت " جيفلا بونتا Gevla Bonita " (١٩٩١م) (٢٠) دراسة بعنوان " عوامل الاحتراق للشباب الرياضي " .

وتهدف الدراسة إلى التعرف على العوامل النفسية والاجتماعية الرئيسية في احتراق الشباب الرياضي .

واشتملت العينة على عشرة من لاعبي الجمباز تراوحت أعمارهم بين ١٠-١٦ سنة ، واستخدمت المقابلة الشخصية المقننة من خلال مجموعة من الخبراء ولجميع أفراد العينة وبالإضافة إلى إجراء المقابلة الشخصية المقننة مع كل من أبناء اللاعبين وكذلك كل من المدربين الحاليين أو السابقين لهم كما اشتملت الإجراءات الملاحظة المقننة لأفراد العينة لمدة ثمانية أسابيع بمعدل ١- ٢ ساعة في الأسبوع وتم معالجة البيانات باستخدام أسلوب التحليل المتعدد للتوصل إلى الفهم الكامل للعوامل المؤثرة في الاحتراق .

هذا وقد أسفرت نتائج الدراسة على ما يلي :

أن الاحتراق يتحدد من خلال عوامل متعددة نفسية واجتماعية من اللاعبين بالإضافة إلى الخبرات الشخصية السابقة ومدى أهمية وقيمة المشاركة الرياضية بالنسبة لهم.

٣- قام كل من " تايلور ، دانيال ، لايت ، بورك Taylor & Daniel & Laith & Burke " (١٩٩١م) (٣١) بدراسة بعنوان " الضغوط والاحتراق النفسي للاعبين التزلج الصيفية " .

وهدفت الدراسة إلى التعرف على مدى إدراك الرياضيين للضغوط والاحتراق النفسي وعلاقة ذلك بالانسحاب من الرياضة واستخدام الباحث المنهج الوصفي واشتملت عينة البحث على مجموعة من لاعبي التزلج ذوي المستوى الرياضي العالي وقد تم استخدام المقاييس التالية كأدوات البحث :

١. مقياس الإجهاد النفسي ويتكون المقياس من (٣٠) عبارة .
٢. صورة معدلة من مقياس ماسلاش " Maslash " للاحتراق النفسي (١٦) عبارة.

هذا وقد أسفرت نتائج الدراسة على ما يلي :

- أن الرياضيين الأصغر سناً يعانون من الاحتراق النفسي أكثر من الأكبر سناً ، كما أن هناك مصدرين هامين للاحتراق النفسي والانسحاب من الرياضة هما :

- خبرات الخوف من الفشل .
- عدم الشعور بتقدير الآخرين .

٤- أجرى " واينبرج وجولد Weinberg & Gould " (١٩٩٥م) (٣٣) دراسة بعنوان " مصادر الاحتراق النفسي للاعبين المستوى العالي " مصادر

وتهدف الدراسة إلى التعرف على أهم مصادر حالة الاحتراق النفسي التي تواجه لاعبي المستوى العالي وأجريت الدراسة على عينة قوامها (٣٠٠) لاعب من فرق المستويات العليا لأغلب

الأنشطة الرياضية وتم استخدام المنهج الوصفي وقد أظهرت النتائج أن أهم مصادر الاحتراق النفسي هي :

- زيادة ضغوط التدريب والمنافسة .
- عدم الاستمتاع بالتدريب
- توقع أهداف طموحة أكثر من قدرات اللاعب .
- الاستجابات السلبية لضغوط التدريب .
- زيادة الشعور بالقلق والخوف والإحباط .
- الوعي بالنتائج السلبية المترتبة عن التدريب الزائد .
- عدم وجود فترات راحة مناسبة تسمح للرياضي استعادة الشفاء واستجماع قواه.

٥- أعد كل من " بنجامين ، وديفيد Benjamin & David " (١٩٩٧ م) (١٨) دراسة بعنوان " الاحتراق النفسي والضغوط المرتبطة بالأداء أثناء المنافسة الرياضية "

وهدفت الدراسة إلى التعرف على مصادر الضغوط المرتبطة بالأداء والتي تؤدي إلى الاحتراق النفسي أثناء التدريب والمنافسة .

واستخدم الباحثان المنهج الوصفي ، واشتملت عينة البحث على (٣١٧) لاعبا يمثلون أنشطة رياضية متعددة ، ومستويات رياضية متنوعة .

هذا وقد أسفرت نتائج الدراسة على ما يلي :

أ- أن هناك ثمانية مصادر للضغوط مرتبطة بالأداء أثناء المنافسة هي على النحو التالي :

- ضغوط مرتبطة بأهمية الآخرين (زملاء الفريق ، المدرب ، الإداري ، الآباء ، الحكام).
- ضغوط مرتبطة بالتقييم الاجتماعي (تحقيق المستويات المعيارية الخارجية ، النقد الخارجي) .
- ضغوط مرتبطة بالقلق والشك(قلق المنافسة ، الشك الذاتي ، قلق المقارنة الاجتماعية بالمنافسة).
- ضغوط مرتبطة بإدراك الاستعدادات (البدني ، الفني ، التهيئة للمنافسة) .
- ضغوط مرتبطة بطبيعة المنافسة (مستوى المنافسة ، صعوبات المنافسة ، أهمية المنافسة) .
- ضغوط مرتبطة بمتطلبات البيئة (مكان المنافسة ، نوع اللاعب ، حالة الطقس).
- ضغوط مرتبطة بعدم تحقيق المستوى المطلوب للأداء (الأخطاء ، عدم تحقيق الأهداف).
- عوامل متنوعة (توقع حدوث الإصابات) .

ب - أن الرياضيين بالرغم من تباين مستوياتها وتنوع الأنشطة الرياضية فإنهم يتأثرون بانطباعات وتقدير الآخرين أثناء أدائهم في المنافسة .

٦- قام " رايديك وتوماس Readeke & Tomas " (١٩٩٧ م) (٢٥) بدراسة " احتراق الرياضيين من منظور الالتزام "

هدفت الدراسة إلى بحث ظاهرة الاحتراق للرياضيين من منظور الالتزام وتضمنت الدراسة افتراض عام هو أن الرياضيين يمارسون الرياضة لأسباب عديدة متداخلة أمكن تحديدها في فئتين أساسيتين هما :

- أسباب ترتبط بالرياضة من منظور الجذب أو الرغبة في ممارسة الرياضة من منظور الإيجاب.
- أسباب ترتبط بالرياضة من منظور الجانب المادي للرياضة للرغبة في مستوى أفضل للمعيشة.

وفقاً لهذا الافتراض العام فإن الرياضيين يكونون أكثر تأثراً بالضغوط وأكثر عرضة لخبرة الاحتراق إذا كانت ممارستهم للرياضة لأسباب ترتبط بالإيجاب .

واشتملت العينة على مجموعات عمدية من السباحين والسباحات عددهم ٢٢٩ سباح بواقع (١٤٥) سباحة ، (٨٤) سباحاً حيث يتراوح العمر الزمني ما بين (١٣ : ١٨) سنة بمتوسط حسابي ١٥,٥ سنة وبتوسط سنوات الممارسة التنافسية ٦,١ سنة يمثلون ١٧ فريقاً للسباحة بولاية أرجون ، كما استخدم الباحثان مقياس نوعي في الرياضة والذي وضعته إيدز Eades ١٩٩٠ م كأداة من أدوات البحث ، كما تم استخدام مقياس آخر بغرض تحديد الفوائد والتكلفة المرتبطة بالسباحة .

هذا وقد أظهرت النتائج عن ما يلي :

أن السباحين الذين يمارسون الرياضة من منظور الإيجاب هم أكثر عرضة للاحتراق من الذين يمارسون الرياضة لأسباب ترتبط بعوامل الجذب كما لخصت الدراسة إلى أن نتائجها تدعم منظور الالتزام كإطار مناسب لفهم الاحتراق في الرياضة .

٧- قام كل من " بريس ، ويس Price & Weiss " (٢٠٠٠ م) (٢٤) بدراسة بعنوان " العلاقة بين السلوك القيادي للمدرب واحتراق الرياضي (استجابات نفسية) "

وهدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين السلوك القيادي للمدرب الذي يعرض اللاعب إلى الاحتراق من خلال الاستجابات النفسية التي يتعرض لها وحقق نموذج شيلادوراي من (١٩٨٠ - ١٩٩٠) وهو نموذج متعدد الأبعاد في إطار نظري وجد أن هناك سؤالان هما :

- هل يختلف سلوك المدربين الذين يتعرضون إلى مستوى عالي من الاحتراق النفسي؟
- هل يقوم المدرب بامتناع الرياضيين برغم حالات القلق والإجهاد والإنهاك والاحتراق النفسي ؟

واستخدم الباحثان عينة قوامها (١٩٣) لاعبة كرة قدم نسائي بالإضافة إلى (١٥) من مدربي أساسيين لفرق المدارس الثانوية يعانون من الإجهاد والإنهاك والإعياء النفسي كما يقل لديهم الدعم الاجتماعي وغالباً ما ينظرون إلى القرارات باستبدادية.

وقد جاءت النتائج ترد على إجابة السؤالين :

- يختلف سلوك المدرب الذي يتعرض إلى الاحتراق النفسي ويؤثر سلباً على العلاقات داخل الفريق كذلك العلاقة بين اللاعب والمدرب مثل (قلة في الثقة بالنفس ، القلق ، الاحتراق) نتائج نفسية سيئة .
- يمكن أن يتحمل المدرب الاحتراق النفسي وذلك من مبدأ الفروق الفردية بين الأفراد وإعطاء تصورات أحسن للاعبين من خلال التدريب والدعم الاجتماعي .

٨- قام كل من " رايديك ، سميث Raedek & Smith " (٢٠٠١ م) (٢٧) بدراسة بعنوان " تطوير عمليات القياس الأولى لعملية الاحتراق النفسي "

وهدفت هذه الدراسة إلى تطوير إجراء عمليات القياس للاحتراق النفسي للرياضيين وأستخدم الباحثان مجموعة من العينات يبلغ قوامها كما يلي:

- ٢٣٦ سباح يمثلون (١٩) فريق من الولايات المتحدة الأمريكية ما بين عمر (١٣ : ١٨) سنة .
- ٢٤٤ سباح ما بين عمر (١٤ : ١٩) سنة .
- ٢٠٨ رياضي جامعي ما بين عمر (١٧ : ٢٣) سنة .

وقد أسفرت النتائج على ما يلي :

- وجود ظاهرة الاحتراق النفسي عند الرياضيين إلا أنها تختلف باختلاف الحافز ، النشاط الرياضي الممارس ، العمر الزمني .
- يوجد علاقة طردية قوية ما بين سمة القلق ، الإجهاد المزمن ، الاحتراق النفسي .

٩- أجرى كل من " كجورمو ، هالفاري Kjormo & Halvari " (٢٠٠٢ م) (٢٢) دراسة بعنوان " العلاقة بين الاحتراق النفسي وتماسك الفريق الرياضي ، الثقة بالنفس بين الرياضيين وقلة وقت الفراغ للرياضيين الأولمبيين النرويجيين " .

وهدفت الدراسة إلى معرفة العلاقات بين كل من الاحتراق النفسي وتماسك الفريق الرياضي كذا دراسة العلاقة بين الخصائص البيئية والشخصية مثل قلة الوقت وتماسك الفريق في مجموعات والثقة بالنفس .

وأستخدم الباحثان المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة البحث ، وتم اختيار عينة قوامها (١٣٦) رياضي ذو مستوى عالي وكذا تم استخدام التحليل العاملي كأداة لتحليل البيانات الصادرة عنهم .

هذا وقد تم التوصل إلى أهم النتائج التالية :

- هناك علاقة عكسية بين أوقات الفراغ وبين الاحتراق النفسي وكذلك أن هناك ارتباط إيجابي بين الإجهاد و الاحتراق النفسي .
- كما أن توجد هناك علاقة عكسية بين الثقة بالنفس للرياضيين وتماسك أفراد الفريق الرياضي .
- الاحتراق النفسي مشكلة اجتماعية نشأت في الأعوام الأخيرة في معظم المجتمعات ويجب أن تعالج أو يشار إليها بالدراسات النفسية .

١٠- أعدد كل من " رايديك ، لاني ، كيرك Raedek & Lunnay & Kirck " (٢٠٠٢ م) (٢٦) دراسة بعنوان " احتراق الراضيين الدوليين من وجهة نظر المدربين "

وهدفت الدراسة إلى اختبار المدربين ومدى فهمهم للتعامل مع الاحتراق النفسي للاعبين وكذلك أدراك طريقة القياس للوقوف على حالة اللاعب من الاحتراق النفسي وبالتالي تقديم العلاج للخلاص منه ، أجريت الدراسة على (١٣) لاعب ولاعبة (١١) من الذكور ، (٢) من الإناث وهم من الولايات المتحدة الأمريكية .

وقد أسفرت النتائج على ما يلي :

- خفض قيمة الإنجاز الشخصي للاعبين السباحين .
- خفض نسبة الارتداد إلى الرياضة وضعف الحافز الرياضي لديهم .
- التعرف على العوامل التي لها علاقة بالإجهاد والتي يعتقد أنها تساهم في الاحتراق النفسي بالإضافة إلى التعرف على الإستراتيجيات لمنع حدوثها .

١١- قام كل من " رايديك ، سميث Raedek & Smith " (٢٠٠٤ م) (٢٨) بدراسة بعنوان " المصادر النظرية للاحتراق النفسي للاعبين "

وهدفت الدراسة إلى معرفة أن المصادر النظرية المنسوخة المتفق عليها لدرجة كبيرة تؤثر على علاقة الضغط النفسي بالاحتراق للاعبين ولكن ليس من الواضح ما إذا كانت المصادر الداخلية والخارجية لها تأثير ضغطي معتدل يؤثر على الاحتراق النفسي للاعب . وبذلك تم فحص ما إذا كان السلوك الإنساني يتميز بالدعم النفسي والرضا النفسي والتي لها علاقة غير مباشرة للاحتراق النفسي للاعبين وفي اتجاه آخر يمكن التأثير بالضغط النفسي على اللاعب بالإنجاب أو السلب على حالة اللاعب. وأشتمل البحث على عينة قوامها (٢٤٤) سباح ذو مستوى عالي بمتوسط عمر ما بين (١٤ : ١٩) سنة .

وقد تم التوصل إلى أهم النتائج التالية :

- أن السلوك الإنساني والدعم الاجتماعي له تأثير مباشر في حالة الاحتراق النفسي .
- الدراسات السابقة في هذا المجال أوضحت أن السلوك العام بالإضافة إلى الدعم الاجتماعي له علاقة ضغطية لها تأثير واضح في حالة الاحتراق النفسي .

١٢- أجرى كلاً من " ويجنس ، ليا ، دياترس Wiggins & Lai & Dieters " (٢٠٠٥ م) (٣٤) بدراسة بعنوان " القلق وعلاقته بالاحتراق النفسي للاعبين الجامعة في هوكي الجليد وكرة القدم "

وكان الهدف من هذه الدراسة هو تقييم الرياضيين الذين يتميزون بزيادة قلق السمة والذي يؤدي إلى ضعف في الأداء ومن ثم يؤدي إلى زيادة نسبة الاحتراق النفسي بينهم . وقد استخدم الباحثون المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة البحث ، وتم اختيار عينة قوامها (٨٤) لاعبة هوكي الجليد من دوري NCAA يتراوح أعمارهن ما بين (١٨ : ٢٣) سنة والمشاركين المتطوعين أعطوا نسبة عالية في قلق السمة في المنافسات الرياضية كما تم استخدام المقاييس التالية كأدوات للبحث .

- مقياس التصورات العامة للقلق .
- مقياس الاحتراق النفسي للرياضيين إعداد الباحث .

وقد تم التوصل إلى أهم النتائج التالية :

عند قياس القلق والاحتراق النفسي في القياس القبلي الأول وجد أن هناك مستوى عالي من قلق المنافسة ومستوى متوسط من الاحتراق النفسي عند (ن = ٤٠) وبعد القياس البعدي الثاني وجد عندما كان (ن = ٤٤) انخفاض مستوى القلق بالتالي مستوى الاحتراق النفسي ومستوى الثقة بالنفس كان متوسطا أي أن هناك علاقة طردية بين القلق والاحتراق النفسي.

١٣- أعد " هاريس Harris " (٢٠٠٥ م) (٢١) دراسة بعنوان " الاحتراق النفسي للاعب والمدرّب الرياضي وعلاقته بأسلوب اتخاذ القرار " .

وهدفت الدراسة إلى التعرف على دور كل من اللاعب وعلاقته بالمدرّب وكذلك فحص علاقة المدرّب بالإدارة العليا للفريق وعلاقتها باتخاذ القرارات ، كذلك التعرف على السلوك الصادر المحتمل بعد اتخاذ القرار والعلاقة بين اللاعب والمدرّب بعد صدور القرار . واشتملت الدراسة على عينة قوامها (٧٢) من السباحين ذوي المستويات العليا ومجموعة من مدرّبين الجامعة وعددهم (٢٨) ، من خلال جمع الاستفتاءات حول تقييم الاحتراق النفسي بسلوك اتخاذ القرارات .

وقد أسفرت النتائج على :

- هناك علاقة ارتباطية هامة بين احتراق الرياضي وسلوك الأسلوب الديكتاتوري في التدريب .
- أن هناك علاقة ارتباطية هامة بين الأسلوب الديمقراطي والثقة بالنفس .
- تصنيف السباحين على المقاييس الثانوية للسلوك القيادي ومدى ارتباط الاحتراق النفسي باتخاذ القرار للاعبين مع اختلافات جنس المدرّبين .

١٤- قام " واينر دانا Wyner Dana " (٢٠٠٥ م) (٣٥) بدراسة عنوانها " احتراق الرياضي وعلاقته بالعوامل الشخصية لطلاب الجامعة من منظور نظرية إنجاز الهدف " .

وهدفت الدراسة إلى التعرف على مدى ارتباط العوامل الشخصية في احتراق الرياضي وذلك من منظور نظرية إنجاز الهدف وذلك نتيجة للاحتراق وهو عاطفة نفسية أو انسحاب طبيعي من نشاط رياضي ممتع نتيجة للإجهاد المزمن وخفض الإحساس بإنجاز الهدف في الرياضة واستخدم الباحث المنهج الوصفي وعينة قوامها أحد عشر فريق من فرق جامعة إيموري Emory University من قسم "NCAA" .

هذا وقد أسفرت النتائج عن ما يلي :

- أن البيئة والنواحي الاجتماعية لها تأثير واضح على تكوين الاحتراق النفسي لدى اللاعب مثل (الأسرة ، المجتمع ، المدرسة ، العمل) .

- تأثير العوامل الشخصية على إنجاز الهدف وذلك تبعاً لاختلاف البيئة وذلك من منظور (نظرية إنجاز الهدف) .

٣/٢/٢ التعليق على الدراسات السابقة:

من خلال العرض السابق لسبعة عشر دراسة تناولت الاحتراق النفسي للاعبين المستويات العليا خلال الفترة ما بين عام ١٩٩٠ م حتى عام ٢٠٠٥ م يمكن التعليق عليهم على النحو التالي :

أهداف الدراسات :

اختلفت أهداف الدراسات السابقة وقد قام الباحث بتصنيفها كما يلي :

- دراسات استهدفت تطوير عمليات القياس وبناء مقاييس جديدة للاحتراق النفسي كدراسات " محمد عبد العاطي عباس " (١٩٩٨ م) (١٢) ، ودراسة " صفاء مصطفى درويش مصطفى " (١٩٩٩ م) (٨) ودراسة " رايديك وسميث Raedek, Simth " (٢٠٠٤) (٢٨) .
- دراسات استهدفت التعرف على مصادر الاحتراق النفسي كدراسة " محمد عبد العاطي عباس " (١٩٩٨ م) (١٢) ودراسة " حسناء عبد الدايم محمد علي " (٢٠٠٥ م) (٧) ، دراسة " سيلفا Silva " (١٩٩٠ م) (٢٩) ، دراسة كل من " تايلور ، دانيال ، لايت ، بورك ، سيلفا Taylor Daniel, Laith, Burke " (١٩٩١ م) (٣١) ، ودراسة " رايديك وسميث Raedek, Simth " (٢٠٠٢ م) (٢٧) .
- دراسات استهدفت التعرف على العوامل النفسية والشخصية والاجتماعية الرئيسية في الاحتراق النفسي للاعبين المستويات العليا كدراسة " جيفلا بونتا Gevla Bonita " (١٩٩١ م) (٢٠) ، ودراسة " كجورمو ، هالفاري Kjormo , Halvari " (٢٠٠٢ م) (٢٢) ، " واينر دانا Wyner Dana " (٣٥) .
- دراسات استهدفت التعرف على العلاقة بين السلوك القيادي للمدرب والاحتراق النفسي " بريس ، ويس Price, Weiss " (٢٤) .

المنهج المستخدم :

اتفقت الدراسات السابقة في استخدام المنهج الوصفي حيث أنه يتناسب مع طبيعة وأهداف هذه الدراسات ما عدا دراسة ويجنس ، ليا ، دياترس Wiggins. Lai. Deiters ٢٠٠٥ م (٣٤) استخدمت المنهج التجريبي .

عينة الدراسات :

اختلفت العينات المستخدمة في الدراسات السابقة من حيث حجمها والعمر الزمني والمستوى الرياضي وكيفية اختيار العينة ونوع النشاط الرياضي التي تمارسه أفراد العينة كما اختلفت في بيئة الممارسة ، فقد أجريت بعض الدراسات على عينات من الرياضيين في الأنشطة المختلفة وقد تراوحت ما بين (٨٤) لاعب إلى (٦٨٨) لاعب اختيروا بطرق مختلفة من عمدية أو عشوائية أو طبقية عشوائية وأعمار مختلفة تراوحت ما بين (١٤) سنوات إلى (٢٦) سنة وكذلك الاختلاف في

الجنس ما بين ذكور فقط وإناث فقط أو ذكور وإناث معاً واختلفت العينات أيضاً في المستوى الرياضي من ممارسين للتمرينات البدنية إلى لاعبي المستويات العليا من المنتخبات القومية واختلفت أيضاً في اختيار الأنشطة الرياضية فتناولت رياضات السباحة ، ألعاب القوى ، الجمباز ، الجودو ، كرة القدم ، كرة اليد ، كرة السلة ، الهوكي ، التزحلق على الجليد أو تناولت أنشطة رياضية متعددة للمقارنة بينهم .

الأدوات المستخدمة:

اختلفت أدوات جمع البيانات المستخدمة لقياس الاحتراق النفسي في الدراسات السابقة

مثل :

- مقياس مصادر الضغوط النفسية والاحتراق النفسي لدى الرياضيين إعداد " محمد عبد العاطي عباس " (١٩٩٨ م) (١٢) .
- مقياس الاحتراق النفسي لدى لاعبي كرة السلة إعداد " صفاء مصطفى درويش مصطفى " (١٩٩٩ م) (٨) .
- مقياس الاحتراق النفسي للمدربين إعداد " محمد حسن علاوي " (١٩٩٨ م) (١٤) .
- المقابلة الشخصية والملاحظة المقننة دراسة " جيفلا بونتا Gevla Bonita " (٢٠) .
- مقياس " ماسلاش Maslash " للاحتراق الصورة المعدلة . (٣١)
- مقياس الاحتراق النفسي إعداد " إيدز Eades " (١٩٩٠ م) (٢٥) .
- مقياس " شيلادورا Chelladura " من (١٩٨٠ - ١٩٩٠) لقياس أنماط القيادة . (٢٤)

ومن خلال مراجعة الباحث للدراسات السابقة التي تناولت الاحتراق النفسي في المجال الرياضي أتضح أنه لا يوجد في البيئة العربية مقياس نوعي يسمح للتعرف على أسباب وعوامل الاحتراق النفسي للاعبي المستويات العليا .

النتائج :

اتفقت نتائج الدراسات السابقة فيما يلي :

- أن مصادر الاحتراق النفسي للاعبي المستويات العليا تتمثل في عدة مصادر من أهمها (زملاء الفريق ، المدرب الرياضي ، الإدارة العليا ، التدريب الرياضي ، المنافسة الرياضية ، التحكيم ، شخصية اللاعب ، إنجازه الشخصي ، الحياة اليومية ، وسائل الإعلام ، الجمهور والمشجعين) .
- وجود فروق بين الرياضيين ذي سنوات الممارسة الأقل والأكثر في سنوات الممارسة لصالح الأقل في مصادر الاحتراق النفسي .
- وجود فروق بين الرياضيين الأصغر سناً والأكثر سناً في مختلف الأنشطة الرياضية لصالح الأصغر سناً في مصادر الاحتراق النفسي .
- الرياضيون الذين يمارسون الرياضة من منظور الإيجار كما حددها مقياس الاحتراق إعداد إيدز Eades ١٩٩٠ م أكثر عرضة للاحتراق النفسي .

- هناك علاقة طردية بين مستوى الأداء في المنافسة وزيادة الضغوط النفسية أي أنه كلما زادت أهمية ومستوى المنافسة كلما زادت كمية الضغوط النفسية المؤثرة على الرياضيين ومن ثم الاحتراق النفسي .
- نسبة كبيرة من تعدد حالات الإصابة البدنية ترجع إلى الضغوط النفسية وعندما تزداد هذه الضغوط تؤدي إلى زيادة فترة الإصابة البدنية ومن ثم احتراق الرياضي .
- أن الرياضيين ذو المستوى العالي أكثر عرضة للاحتراق النفسي من الرياضيين الأقل في المستوى نتيجة ارتفاع قيمة الإنجاز الرياضي .

٤/٢/٢ الاستفادة من الدراسات السابقة في توجيه البحث الحالي :

من خلال تصنيف ودراسة وتحليل الدراسات السابقة العربية والأجنبية التي تناولت الاحتراق النفسي في المجال الرياضي أمكن تحديد الاستفادة من الدراسات في توجيه مسار البحث في النقاط التالية :

- الاستفادة من الدراسات السابقة وخاصة في المراحل الأولى من إعداد هذا البحث للوقوف على المراجع الهامة العربية والأجنبية للإلمام بالمصطلحات والمفاهيم الأساسية وكذلك التعرف على المقاييس المستخدمة والتي أجريت في قياس الاحتراق النفسي .
- لقد وجد الباحث أن أغلب الدراسات التي اهتمت بدراسة الاحتراق النفسي للاعبين المستويات العليا في رياضات (كرة اليد ، كرة السلة ، كرة القدم ، الهوكي ، الكرة الطائرة ، ألعاب القوى ، المصارعة ، السباحة ، رفع الأثقال) أجريت في البيئة الأجنبية وندرة هذه الدراسات في البيئة العربية .
- من خلال مراجعة الباحث للدراسات السابقة أتضح أنه لا يوجد مقياس نوعي يسمح بالتعرف على مصادر الاحتراق النفسي للاعبين المستويات العليا للاعبين المستويات العليا لذلك كان من ضمن أهداف البحث بناء مقياس نوعي يسمح بالتعرف على مصادر الاحتراق النفسي للاعبين المستويات العليا .
- أمكن للباحث التوصل إلى بعض المصادر والعبارات التي أسترشد بها في التحديد المبدئي لمقياس الاحتراق النفسي للاعبين المستويات العليا مما ساعد الباحث على بناء المقياس .
- من خلال مراجعة الأطر النظرية والدراسات السابقة والدوريات التي اهتمت بدراسة الاحتراق النفسي للاعبين المستويات العليا ثم التوصل إلى المقياس المستخدم في البحث لشموله على مكونات وأبعاد الاحتراق النفسي .
- اختيار المنهج المناسب للبحث كذلك الطريقة الأفضل لاختيار عينة البحث وتطبيق الأدوات وكذلك اختيار الأسلوب الإحصائي المناسب لتحقيق أهداف البحث .